



香港防癆會中醫診所暨
香港大學中醫臨床教研中心

中醫內分泌病篇

糖尿病



【鄧肇堅中醫中心】

地址：

香港灣仔皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院社區日間醫療中心 2 樓
電話： 3553 3238

【香港仔中醫中心】

地址：

香港香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓
電話： 2580 8158

現代醫學認為，糖尿病是由於血液中葡萄糖過多而導致尿液中出現糖份的疾病，臨床上以高血糖為主要標誌。糖尿病分型主要包括一型糖尿病、二型糖尿病、妊娠糖尿病和特殊類型糖尿病。

【症狀表現】

糖尿病典型的病徵為“三多一少”——即多食、多飲、多尿、體重下降。然而，並非所有糖尿病患者都有“三多一少”徵狀，很多患者是在體檢時才發現血糖升高，但並無明顯徵狀。而因察覺到“三多一少”而前往就醫的患者，其血糖往往在數年前就已經開始升高。

【慢性併發症】

糖尿病還會產生多種慢性併發症，如視網膜病變、腎病、心血管病、腦血管病、神經病變、糖尿病足等。患者可出現視物模糊、皮膚容易受感染、傷口不易癒合、四肢末端麻木或疼痛、下肢浮腫、心慌氣短等問題。

【中醫特色】

中醫重視辨証論治，通過整體調節，能改善臨床症狀，減少西藥用量和種類，增加控制血糖的效果，改善糖尿病併發症，提高生活質素。

現代研究發現，一些中草藥有降血糖作用，如桑葉、桑白皮、葛根、黃連、地黃、地骨皮、山藥、鬼箭羽、玉米鬚、天花粉、三七等。建議患者在用藥前請諮詢註冊中醫師意見，根據個人體質及具體情況而辨證使用。

【飲食調護】

- 忌：
- 1) 忌高糖分食物，包括蜜餞、果汁、果醬、甜食等；
 - 2) 忌高脂肪和高膽固醇類食物，包括動物內臟、動物油等；
 - 3) 忌飲酒，酒精會導致血糖變動過大。

- 宜：
- 1) 宜五谷雜糧，即大米、小麥麵、蕎麥麵、燕麥麵、玉米、小米等。
 - 2) 苦瓜、洋蔥、南瓜、番茄、黃瓜等是糖尿病患者的理想蔬菜。平時可用番茄、黃瓜代水果或用來緩解飢餓感。

【建議食療】

山藥甲魚湯

材料：山藥 30g、甲魚 1 隻。
適合糖尿病屬氣陰虛的患者。

桑根皮飲

桑根白皮 30g，水煎代茶飲用。
適合肥胖痰濕浮腫的糖尿病患者。

解渴飲

材料：天花粉、麥冬、蘆根、白茅根各 15g，生薑 2 片。
適合肺胃熱盛，口渴多飲的糖尿病患者。



以上資料僅供參考；如症狀持續，
請諮詢註冊中醫師或有關專業人士意見。

鄧肇堅中醫中心

香港仔中醫中心

地址：

香港灣仔
皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院 2 樓

香港香港仔
香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓

電話：

3553 3238

2580 8158

服務時間：

星期一至五 上午 9 時至晚上 9 時

上午 9 時至晚上 8 時

星期六 上午 9 時至下午 5 時

上午 9 時至下午 5 時

星期日及公眾假期休息

服務範圍：

中醫門診：普通內科、婦科、糖尿科、老年病科、腫瘤科、皮膚科、呼吸系統科、消化系統科、情志養生科、心臟血管科等

針灸推拿科：偏頭痛、面癱、頸肩腰腿痛、退行性膝關節炎等各種神經肌肉痛症、中風後遺症、痛經、脊椎側彎症、骨質疏鬆症、失眠神經衰弱等

中藥房：提供中草藥及中藥顆粒，並設有代煎藥服務



香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心



【網址】 <http://cmc.antitb.org.hk>

(以上資料及收費如有任何更改，本中醫中心將不會在此另行通知)